令和 ８年度　ふれあい交流センター江之島「**教養講座**」

# リンパストレッチ講座

自分のカラダを見直して正しい関節の動かし方を習得します。≪4 回≫

| | | |
|---|---|---|
| １１月 ２４日 | （火） | 自分のカラダを見直そう |
| １２月　６ 日 | （日） | 正しい関節の動かし方を知ろう |
| １２月１５ 日 | （火） | 肩甲骨リンパストレッチ |
| １２月２２ 日 | （火） | 骨盤リンパストレッチ |

時　　間：10：00～11：30

場　　所：ふれあい交流センター江之島　１階　ホール

講　　師：鈴木則枝先生（ワールドリンパアカデミー代表）

対　　象：市内在住で 60 歳以上の方

定　　員：30 名

参 加 費：無料

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、

そ の 他：動きやすい服装、あれば５本指ソックス



申 込 方 法：電話または FAX（425-9907）



直接窓口、

またはE-mail（csw-enoshima@major.ocn.ne.jp）に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証番号を記入し

お申込み下さい

申 込 期　間：１１月10日（火）～11 月 20 日（金）